



新年度が始まり、一ヶ月がたちました。今年度も保健室では、学校生活の中で皆さんが元気に勉強したり、部活動したり、行事に参加したりするために基本となる「心と体の健康を守る」お手伝いをしていきます。

ところで、新しい環境や勉強に慣れないため、体調がすぐれない、集中力が低下する、やる気がでないなど感じることはありませんか。そんなときはまず一息ついて、生活スタイルを見直し、心身共に健康的な生活が送れるよう工夫できるといいですね。

こんなときは保健室へ！

- 校内でケガをしたり、具合が悪くなったりしたとき
- 悩みを相談したいとき
- 体や心、保健について話を聞いてほしいとき、調べたいとき
- カウンセリングの申込みをしたいとき
- 身長・体重をはかりたいとき

利用する際のルール

- 入退室時には、クラス・氏名・用件をはっきり言ってください。
- ベッドで休んでいる人もいます。室内では静かに。
- 備品の使用、持ち出しは許可を得てから。
- 内科・外科の「来室記録用紙」に記入してください。
- 保健室の中では飲食は禁止です。
- 授業中に保健室にいた場合、出席にならないことがあります。
- 保健室では内服薬を処方することはできません。



学校でけがをしたら…

- 学校内の活動中にけがをして、病院で治療を受けた時は、できるだけ早く担任や部活動顧問の先生に連絡をし、保健室に報告に来てください。
- 日本スポーツ振興センターに医療費を給付申請できます。
- 日本スポーツ振興センターは、学校管理下（授業中・学校行事・部活動等に参加しているとき・登下校中など）で発生したけがについて、医療費や障害見舞金が支給される制度です。必要な書類は保健室に用意してあります。申請しないと給付されません。



～カウンセラーの先生から～

こんにちは。スクールカウンセラーの林です。長い休みが終わりましたが、体はなまっていますか？生活のリズムの変化は心にも変化をもたらせます。体調だけでなく、心の調子も意識してみてくださいね。

さてちょうど1年前、新型コロナウイルスにより、緊急事態宣言の真っ只中にいました。社会全体が混乱し、日常生活の変革が求められ、私たちの心にも大きな影響を与えました。誰もが大変な思いをした1年だったと思います。そして今もなお、その状況は変わらず、繰り返される緊急事態宣言にもうんざりしてしまいますね。

そんな状況にあるからこそ、毎日生活を送っていくことは、当たり前なことではないのだと実感します。事実、コロナ前と現在では、様々な「当たり前」の変化がありました。

この大きな変化の中で、1年やってこれた自分を頑張ったなあと褒めてあげて欲しいです。私たちはつい、反省すべきことやできていないこと、ネガティブなことに目が行きがちです。社会全体を通してみても、批判的なメッセージが飛び交い、SNSでの炎上は今や珍しいことではありません。批判的な意見を持つことは大事ですが、肯定的に物事を捉えることもそれ以上に大切なことです。自分にポジティブなところなんてないという人もいますが、この大変な1年を耐え抜いただけでも、十分すごいことです。まずは自分を、そして家族や友人、周りの人を労ってあげましょう。そうすると心に余裕ができて、よりポジティブなことに気づいていくと思います。

今の社会でしんどいと思うことは当然です。むしろそのしんどさに気づけていることが大事です。悩みや不安で苦しくなった時、または自分の中のしんどさに気づいた時、いつでも相談室を利用してください。



教室掲示

保健部